

☆ツナとポテトのチーズ焼き☆

【分量（4人分）】

じゃがいも	220 g（2 個）
玉ねぎ	40 g（1/6 個）
ツナ（水煮フレーク缶）	80 g
シュレッドチーズ	90 g
こしょう	少々

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、やわらかくなる（竹串がささるくらい）までゆでる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、フライパンに分量外の油をひき、しんなりするまで炒める。
- ③ ①、②、汁気を切ったツナ、シュレッドチーズの半量、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートをひいた天板に③を平らに広げる。
- ⑤ ④の上に残りのシュレッドチーズを広げ、チーズに焼き目がつくまで焼く（200℃のオーブンで約 10 分）。
- ⑥ チーズに焼き目がついたら、食べやすい大きさに切り分ける。



ツナとシュレッドチーズに味が付いているため、味付けしなくてもおいしく食べることができます。じゃがいもをかぼちゃに変えたり、ツナをベーコンに変えたりするなど、好みの食材でアレンジしてみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 124kcal
たんぱく質 9.6 g
食塩相当量 0.5 g

